

SAUCE ESCABECHE, PAPILLOTE DE POISSON ET LEGUMES

Cours de cuisine du 13 avril 2016

Ingrédients pour l'escabèche

Filets de lieu : 100 g par personne

Carottes

Oignons

Ail selon goût

Persil haché, thym, laurier

Vin blanc sec

Vinaigre de vin

Fumet liquide

Huile d'olive

Sel, poivre

Préparation

Laver, éplucher les carottes, les émincer ; hacher les oignons et l'ail

Escabèche : faire rissoler légèrement les carottes, l'ail et les oignons dans un peu d'huile d'olive

Ajouter le persil, le thym, le laurier, cuire quelques minutes, remuer, réserver au frais

Sauce : dans une casserole verser le vin blanc, le vinaigre, le fumet, chauffer quelques minutes

Sécher les filets de poisson, les couper en pavés, saler, poivrer ; chauffer de l'huile, y mettre à frire

les pavés, les égoutter sur du papier absorbant, les déposer dans un plat, laisser tiédir

Verser l'escabèche sur les pavés, ajouter la sauce pour recouvrir à moitié les pavés, cuire 15 mn au four, laisser refroidir et réserver au frais

→ On peut aussi prendre des sardines fraîches étêtées et désarêtées, de la lotte ou du saumon à la place du lieu



Ingrédients pour les papillotes

Filets de saumon : 100/150 g par personne

Poireaux

Champignons de Paris

Persil haché, thym, laurier

Citron

Fumet de poisson liquide

Vin blanc sec

Sel, poivre

Beurre

Préparation

Laver, éplucher les poireaux, les émincer en julienne ; faire fondre les poireaux dans un peu de beurre, eau, thym, laurier, sel, réserver

Laver, émincer les champignons, cuire les champignons dans un peu de beurre, d'eau, sel, jus de citron, les égoutter, garder le jus de cuisson, réserver le tout

Sécher les filets de poisson, les couper en pavés, enlever le gras du saumon (partie blanche)

→ Découper 30 cm d'aluminium, déposer un peu de fondue de poireaux, les pavés de lieu, mettre un morceau de beurre, les champignons, le persil, arroser d'un peu de fumet liquide et de vin blanc
Fermer la papillote en faisant attention à ne pas percer l'emballage

Mettre au four à 200°C pendant 15 mn environ

→ Découper 30 cm de papier sulfurisé, badigeonner le papier de beurre fondu et du fumet liquide, déposer un peu de fondue de poireaux, les pavés de lieu, mettre un morceau de beurre, les champignons, le persil, arroser d'un peu de fumet, de vin blanc, sel poivre

Fermer la papillote soit en chausson, soit en aumônière, en faisant attention à ne pas percer l'emballage



Préparation des légumes

Faire une purée de pommes de terre dans laquelle a été ajoutés des épinards frais, de la mélisse, du cumin en poudre, du persil, saler et poivrer

Les légumes (carottes, courgettes, aubergines, poivrons) ont été poêlés séparément avec sel, poivre, gingembre frais râpé, ail. Dans un plat rassembler tous les légumes.



PETITS PAINS AU LAIT ET MOUSSE AU CHOCOLAT

Ingrédients pour les petits pains

400 g de farine
1 sachet de levure de boulanger
25 cl de lait
60 g de beurre
1 jaune d'œuf
30 g de sucre
5 g de sel



Préparation

Dans un saladier, verser la farine, la levure, le sucre et le sel, mélanger

Dans un autre saladier, mélanger le jaune d'œuf avec le lait. Faire fondre le beurre, l'ajouter à ce mélange

Verser petit à petit ce mélange dans le premier saladier. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse

Laisser reposer pendant 1 h 30 environ

Former ensuite une douzaine de petits pains, les déposer sur une feuille de papier sulfurisé dans un four éteint pendant encore 45 mn

Badigeonner les pains avec un peu de lait avec un pinceau

Cuire les pains dans un four à 180°C (th.6) durant 15 mn

→ On peut les congeler après cuisson

Ingrédients pour la mousse au chocolat

1 tablette de chocolat Nestlé Dessert noir de 200 g
6 œufs
1 pincée de sel

Préparation

Faire fondre le chocolat au bain-marie, laisser tiédir

Casser les œufs en séparant les jaunes des blancs. Ajouter le sel dans les blancs et les battre en neige très ferme

Verser peu à peu le chocolat fondu sur les jaunes d'œufs en mélangeant énergiquement

Incorporer délicatement avec une spatule 1/3 des blancs d'œufs battus puis ajouter le reste progressivement en soulevant la préparation de bas en haut pour bien répartir le chocolat sans faire tomber les blancs

Mettre la mousse 3 h minimum au réfrigérateur

Servir bien frais